

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ ПО ВАЛЕОЛОГИИ НА КАФЕДРЕ НОРМАЛЬНОЙ ФИЗИОЛОГИИ

Городецкая И. В., Кунцевич З.С.

На кафедре нормальной физиологии проводится одно практическое занятие по валеологии по теме: "Адаптационные возможности организма и их связь с биоритмами. Биоэнергетика и здоровье. Ознакомление с основами психофизической тренировки". Продолжительность занятия 2 академических часа. В ходе занятия студенты должны усвоить основы физиологии адаптации, хронобиологии, биоэнергетики, ознакомиться с правилами психофизической тренировки, а также освоить некоторые методы диагностики здоровья. Во время теоретической части занятия преподаватель разбирает со студентами такие вопросы, как: физиология адаптации (определение понятия, виды адаптации - индивидуальная и видовая, гено- и фенотипическая, активная и пассивная, прямая и перекрестная, стадии адаптации - срочный и долговременный этапы, механизмы адаптации - системный структурный след как основа устойчивой адаптации, физиологические основы формирования структурного следа, особенности адаптации к некоторым факторам - гипокинезии, гипоксии, усиленной мышечной деятельности, изменениям температурного режима). Биоритмология (биоритмы -определение, функции, классификация биоритмов по их собственным характеристикам, по биологической системе, в которой наблюдается ритм, по роду порождающего его процесса, по выполняемым ритмом функциям, механизмы биоритмов, биологические ритмы состояния физиологических функций организма человека). Характеристика возрастных периодов постнатального онтогенеза человека (основные возрастные периоды, возрастные изменения состояния важнейших физиологических систем организма, возрастная и идеаль-

ная норма, связь адаптационных возможностей организма с биоритмами). Биоэнергетика (определение понятия, основные методы биоэнергетических воздействий). Основы психофизической тренировки (элементы формирования психологической защиты человека, основные методы психопрофилактики, приемы саморегуляции психоэмоционального состояния, нетрадиционные формы психофизического тренинга).

Во время практической части занятия студенты самостоятельно, под контролем преподавателя, выполняют следующие лабораторные работы: 1) оценка уровня соматического здоровья по методу Апана-сенко; 2) оценка функционального состояния человека по пробе Руффе, 3) исследование состояния высшей нервной деятельности человека по методу Анфимова, 4) оценка развития утомления мышц кисти с помощью динамометрии, 5) ознакомление с основами психофизической тренировки.

При подведении итогов занятия преподаватель еще раз подчеркивает важность валеологии для профессионально-ориентированного обучения студентов-медиков и для их будущей профессиональной деятельности.